

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan prima disamping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi (Azwar, 2004). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja (Sulistyoningsih, 2011). Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005).

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya. Pada masa remaja ini pula terjadi perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja sering terjadi perilaku makan yang tidak seimbang (*French dkk., 2001*). Pemilihan makanan pada remaja tidak didasari kandungan gizinya tetapi lebih banyak sekedar untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya, atau kesenangan dan kenikmatan (Khomsan, 2004). Perasaan ingin diterima oleh teman kelompok membuat seorang remaja cenderung mengikuti yang sedang tren dikalangan kelompok nya agar dapat diterima dan menjadi bagian dari kelompok (Brown, 2005). Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap

pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit (Soetjiningsih, 2004).

Kebutuhan energi selain didapatkan dari makanan juga dapat diperoleh dari minuman terutama minuman berkalori. Minuman berkalori adalah minuman yang diberi tambahan gula sederhana selama proses produksi yang dapat menambah kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain (Preedy, 2012). Dalam hal minuman, ketidaktahuan mengenai pemilihan minuman dapat berdampak buruk pada kelebihan energi. Dalam 300-500 ml satuan saji minuman berkalori yang beredar di Indonesia terkandung gula sebanyak 37-54 gram. Jumlah kandungan gula ini melebihi 4 kali rekomendasi konsumsi gula yang aman yang berasal dari minuman yaitu 6-12 gram (*Harvard University*, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Bleich* dkk, (2009), di Amerika Serikat menunjukkan bahwa minuman berkalori menyumbang asupan energi yang signifikan. Dua pertiga orang dewasa (63%) mengonsumsi minuman berkalori rata-rata sebesar 293 kkal/hari. Penduduk dewasa muda merupakan golongan dengan prevalensi tertinggi (72%) mengonsumsi minuman berkalori dengan rata-rata asupan 289 kkal/hari. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan *Febrianti* (2012) minuman berkalori pada remaja di Indonesia berkontribusi menyumbangkan asupan energi sebesar 21,2% atau 420 kkal per harinya dengan jenis minuman berkalori yang memiliki kontribusi tertinggi terhadap asupan energi adalah susu kemasan dan teh tanpa kemasan, berturut-turut menyumbang energi sebesar 106 kkal dan 177 kkal.

Pemanis buatan pada minuman berkalori tinggi ditambahkan untuk memenuhi selera rasa yang digemari remaja. Tambahan pemanis ini mencapai 7 hingga 14% diantaranya fruktosa dan sukrosa. Tingginya kadar pemanis buatan ini meningkatkan asupan kalori pada remaja. Penyajian kemasan yang menarik membuat minuman berkalori tinggi menjadi pilihan utama dibandingkan dengan jenis minuman lain. Iklan-iklan minuman berkalori dikemas dengan nuansa remaja dan slogan-slogan yang mempengaruhi pandangan tentang produk itu sendiri membuat minuman berkalori semakin lama menjadi bagian dari gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari keseharian remaja di kota-kota besar (Sufiati, 2003).

Dilatarbelakangi oleh kebutuhan pola hidup yang praktis dan cenderung serba cepat, industri modern semakin berkembang dan menawarkan berbagai macam minuman dengan jenis, rasa, warna dan kemasan. Berbagai minuman ringan berkalori tersedia dalam berbagai bentuk (Rosul, 2010). Akses untuk mendapatkan minuman berkalori pun semakin mudah terutama minuman modern berkalori seperti *cola cola*, *sprite*, *fanta*, *pepsi* dan aneka jus. Kemudahan akses, praktis dan harga yang terjangkau membuat remaja gemar mengonsumsi minuman berkalori. Seseorang yang mengonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah kalori lebih besar dari yang dibutuhkan, kalori tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai cadangan energi. Apabila menumpuk dalam jumlah yang berlebih di dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Mumpuni dan Wulandari, 2010).

Gizi lebih merupakan suatu masalah yang merisaukan di kalangan remaja. Gizi lebih merupakan refleksi ketidakseimbangan antara konsumsi

energi dan pengeluaran energi. Faktor-faktor penyebab terjadinya gizi lebih belum diketahui dengan jelas tetapi terdapat beberapa faktor yang mendorongnya seperti, genetik, jenis kelamin, usia, lingkungan dan perilaku. Faktor-faktor di atas termasuk riwayat keluarga, kebiasaan makan yang tidak sehat, meningkatnya konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, gaya hidup pasif, tingkat pendidikan orang tua dan pendapatan keluarga (Hamaideh dkk, 2010). Remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang akan menyebabkan remaja mudah mengalami gizi lebih (Rachmad dan Kunkun, 2009).

Permasalahan yang ditimbulkan oleh gizi lebih tidak hanya berupa gangguan secara fisik, tetapi juga gangguan secara psikososial yang signifikan. Remaja dengan gizi lebih sering menjadi subjek diskriminasi dan bahan ejekan. Efek negatif yang mungkin ditimbulkan diantaranya depresi, perasaan penolakan dari sosial hingga hilangnya kendali diri (Vivier dan Tompkins, 2008). Anak yang memiliki gizi lebih juga akan mengalami kesulitan bergerak dan gangguan pertumbuhan karena timbunan lemak yang berlebihan pada organ-organ tubuh (NIH, 2012). Remaja yang memiliki gizi lebih juga memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja status gizi normal (Herlina dkk, 2013).

Di Indonesia, angka gizi lebih remaja terus meningkat secara drastis dari tahun ke tahun. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013

(Depkes, 2013). Berdasarkan data Riskesdas 2010, kejadian *Overweight* di Jawa Tengah pada remaja usia 15 tahun keatas mencapai 18,4% sedangkan kejadian *Overweight* di Kota Surakarta sebanyak 10,7%. Dapat dilihat bahwa angka kegemukan pada remaja meningkat 5,9% dari tahun 2007 sampai tahun 2013. Hal tersebut memberikan peringatan bahwa terdapat kemungkinan terjadinya peningkatan angka kegemukan remaja di masa datang.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Surakarta . Menurut pengamatan peneliti, SMA Negeri 5 Surakarta memiliki akses yang mudah terhadap minuman berkalori. Kemudahan akses tersebut dapat terlihat di kantin sekolah dan warung-warung di sekitar sekolah yang banyak menyediakan berbagai jenis minuman berkalori. Letaknya yang berseberangan dengan minimarket juga memudahkan akses terhadap minuman berkalori. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 5 Surakarta, prevalensi siswa yang memiliki status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di SMA Negeri 5 Surakarta cukup tinggi yaitu 20,4% dan 100% dari 20 siswa pernah mengkonsumsi minuman berkalori selama satu minggu terakhir.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan frekuensi konsumsi minuman berkalori dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta?”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah ada hubungan frekuensi konsumsi minuman berkalori dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi minuman berkalori dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan frekuensi konsumsi minuman berkalori pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta
- b. Mendiskripsikan status gizi siswa di SMA Negeri 5 Surakarta
- c. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi minuman berkalori dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 5 Surakarta

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Untuk SMA Negeri 5 Surakarta**

Sebagai informasi tentang prevalensi status gizi pada sekolah tersebut. Diharapkan, pihak sekolah dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi prevalensi gizi lebih pada remaja akibat dari konsumsi minuman berkalori yang berlebih.

#### **2. Untuk Remaja**

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan remaja tentang status gizi dan konsumsi minuman berkalori.

#### **3. Bagi Peneliti Lain**

Sebagai sumber informasi dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi minuman berkalori kaitannya dengan status gizi pada remaja.